

## KONTAKTY

### Ředitelství

Ed. Světlíka 1197  
768 24 Hulín  
+420 573 350 171  
fax 573 352 929

Jiřina Štěpánková  
ředitelka

+420 573 350 171  
+420 731 481 746  
[decent@quick.cz](mailto:decent@quick.cz)

### Středisko pečovatelské služby

Nábřeží 1314  
768 24 Hulín  
+420 573 352 555

Anna Pecháčková, DiS.  
sociální pracovníce  
vedoucí pečovatelské služby  
+420 737 018 289

[anna.pechackova.decent@seznam.cz](mailto:anna.pechackova.decent@seznam.cz)

### Provozní doba terénní pečovatelské služby

Po – Ne 7:00 – 20:00

### Úřední hodiny sociální pracovníce na středisku pečovatelské služby

každé pracovní pondělí od 9:00 do 12:00 hodin  
každou pracovní středu od 12:30 do 13:30 hodin

<http://www.hulin.cz/decent>

*Nejste se službou spokojeni? Máte k nám nebo našim pracovnícím nějaké připomínky? Nenechávejte si je pro sebe! Jsou pro nás důležité a jsou pro nás přínosem. Je to způsob, jak být lepší. Sdělte nám své názory, a to buď osobně, nebo písemně do schránky na DPS Nábřeží 1314.*

Zpravodaj PS DECENT Hulín, p. o. prosinec 2012 připravila Anna Pecháčková, DiS.

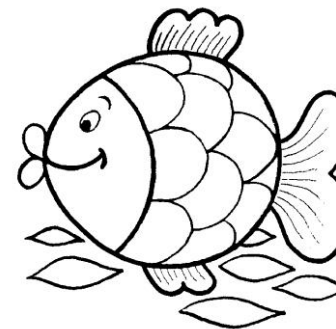
## PEČOVATELSKÁ SLUŽBA



**DECENT HULÍN**  
příspěvková organizace

## ZPRAVODAJ

prosinec 2012



Projekt rozvoje pečovatelské služby v Hulíně  
je podporován Zlínským krajem.

 **Zlínský kraj**

## STANDARDY KVALITY SOCIÁLNÍCH SLUŽEB

### příručka pro uživatele – pokračování

#### Standard č. 8. - Návaznost poskytované služby na další dostupné zdroje

Povinností poskytovatele je vytvářet příležitosti a podporovat vás v kontaktech a vztazích s rodinou, přáteli, sousedy či známými. V případě vašeho zájmu a potřeby dále spolupracovat s těmi, se kterými chcete. Dále by vám měl poskytovatel zprostředkovat služby jiných organizací či osob. Nadále byste však měli mít možnost využívat běžné služby (obchody, pošta, MHD, kadeřnictví, pedikúra, čistírna, restaurace, banky, kina, divadla atd.).

#### Standard č. 9 – Personální a organizační zajištění sociální služby

Měli byste být seznámeni s tím, kteří pracovníci s jakými pravomocemi a povinnostmi, s jakou zkušeností, dovedností a vzděláním vám budou k dispozici. Poskytovatel by vám měl také zaručit, že všichni jeho noví pracovníci i dobrovolníci budou zaškoleni, a budou tedy znát „jak a co“ vám mohou a mají poskytnout.

Počet pracovníků a jejich pracovní pozice by poskytovatel měl volit dle druhu jím poskytované služby, jejich kapacity, počtu a konkrétních potřeb uživatelů služeb.

## METHYLALKOHOL – STÁLÁ HROZBA

Byli jsme požádáni ještě jednou vás informovat o methylalkoholu. Jistě jste již všichni hodně slyšeli nebo četli o závadném alkoholu, který zabíjí lidi. Nemyslím si, že bych byla schopna napsat lepší článek než ostatní novináři. Proto bych vás jen chtěla upozornit na možnost, že se stále ještě může závadný alkohol objevit v oběhu. Dejte tedy pozor na to, kde, od koho a jaký alkohol kupujete.

A jedna rada pro vánoční pekařky. Pokud byste náhodou měly doma závadný alkohol, třeba rum, nebojte se, při pečení se jedovaté látky zničí.

## O KTEROU PÍSEŇ SE JEDNÁ?

Přečtete si úryvky z různých českých a moravských lidových písní. Jak zní celý název písničky?

1. ... já ji viděl, nepovím, trhala tam na zahrádce rozmarýn ...
2. ... chlapci Vlčnovjané mají koně vrané, košuleny tenké, ňadra vyšívané ...
3. ... že jsem byl syneček nerozumný, vzal jsem si jablíčko z ručky její ...
4. ...ej, padá, padá listopad, pozdravuj milú nastokrát ...
5. ... zapomenu-li přec jednou, zas mi lidi vzpomenou, žes bejvala upřímnější, když jsem chodil za tebou ...
6. ... koho je sto, toho je sto, nie po mojej voli, len za jedným, len za jedným srdéčko ma bolí ...
7. do našeho domu, pod naše okénko, čo som sa naplakal, sivá holuběnko...
8. ... sluníčko už vychází, má milá se prochází ...
9. ... na hlavách peří, bílé kobůky, oni sa nesú jako panenky ...
10. ...ty jsi, Martine, strom zelený, tobě nebylo třeba ženy ...
11. ... vzdálená jsi za horama, vadne láska mezi náma ...
12. ... přišel jsem tam časně z rána, byla ještě rosa, sedl jsem si pod stromeček a poslouchal kosa ...
13. ... dej kobylám, to ti povídám, dej kobylám ovsa ...
14. ... měl jsem já panenku, měl jsem ji dvě léta ...

*Čerpáno z knihy Jitky Suché – Trénink paměti pro každý věk*



A já ještě doporučuji, po každém zjištění názvu písničky, celou si ji pro dobrou náladu zazpívat.

## „S“ KARTA – VAŠE NOVÁ PENĚŽENKA

Takto zněl název konference, které jsem se účastnila v říjnu na Úřadu práce ve Zlíně. Ve stručnosti:

- sKarta je ojedinělým projektem Ministerstva práce a sociálních věcí ČR, který zásadně mění způsob vyplácení rodičovského příspěvku, příspěvku na bydlení, podpory v nezaměstnanosti, dávek hmotné nouze, **příspěvku na péči, podpory zdravotně postižených** a řady dalších dávek.

- obdrží ji postupně všichni, kteří pobírají sociální dávky a podporu v nezaměstnanosti. Netýká se výplaty důchodů.

- sKartu obdržíte na příslušném pracovišti Úřadu práce ČR, které vás bude písemně informovat, kdy si máte pro kartu přijít.

- výhody sKarty – nebudete si muset chodit pro peníze na poštu nebo úřad práce. Můžete si je vybrat z každého bankomatu nebo rovnou platit sKartou v obchodech.

Co sKarta umí?

- peníze si vyberete z bankomatu nebo s kartou zaplatíte v obchodě

- prostřednictvím sKarty si můžete nastavit příkaz k úhradě a poslat si peníze na svůj účet nebo zaplatit třeba bydlení, elektřinu a jiné účty.

- zdravotně postiženým lidem bude sKarta sloužit k čerpání různých výhod. Nahradí průkaz TP, ZTP a ZTP/P.

- prokáže vaši totožnost. Budete ji potřebovat na úřadech práce a při vyřizování záležitostí se státní správou z domova.

sKarta je vedena u České spořitelny. Pozor, bankomaty České spořitelny vám nevydají částku menší jak 200,- Na kartu není možné vkládat své finanční prostředky. Z karty není možné vybírat na pobočce České spořitelny. K jednomu účtu je možné požádat o vydání dvou karet. Každá z nich bude mít svou funkci. Funkce platební – pro opatrovníka a funkce identifikační pro majitele účtu.

[www.skontakt.cz](http://www.skontakt.cz) **800 752 782 – zdarma 24 hodin denně**

Vážení uživatelé pečovatelské služby,

chtěla bych vám poděkovat za přízeň, kterou jste nám v letošním roce věnovali. Váš postoj k naší práci a pečovatelkám se projevuje na způsobu a pohodě při vykonávání úkonů ve vašich domácnostech. Náš pracovní tým se postupně rozrůstá a všechny naše pracovnice se snaží vykonávat svou práci zodpovědně, kvalitně, dle vašich přání a potřeb a také s úctou k vám. Proto bych také i jim chtěla poděkovat za práci odvedenou v letošním roce.

Protože uživatele všechny jmenovat nemohu, ráda bych jmenovala alespoň paní pečovatelky. Děkuji tedy paní Jitce Dolníčkové, Aleně Dudíkové, Markétě Chytilové, Jarmile Pavlové, Jaromíře Vokounové, Haně Zapletalíkové, Romaně Zonové a v neposlední řadě za zástupy při rozvozu obědů také paní Janě Benediktové.

Doufám a věřím, že i rok následující, rok 2013, přinese jen to nejlepší do vašich i našich životů a že se budeme i nadále potkávat v takové pohodě jako doposud. K tomu všemu bych přála všem pevné zdraví.

Anna Pecháčková



## VÁNOČNÍ KLASIKA V NOVÉM KABÁTKU

Tentokrát jsem si pro vás připravila recept na vánoční cukroví. Jsou to **TATRANKOVÉ PRACNY**. Není to klasika, na kterou jste zvyklí. Tyto pracny se úplně rozplývají na jazyku. Doporučuji upéct a potajnu chodit ochutnávat. Příprava je tak jednoduchá, že už loni na Vánoce je dělala naše čtyřletá Zuzanka skoro sama, já jen pekla.

**Potřebujeme:** 3 nastrohané oříškové tatranky, 1 velká hrst kokosu, 1 hrst mletých oříšků, 1 lžice kakaa, 250g hladké mouky, 100g moučkového cukru, 250g másla, 1vejce, moučkový cukr na obalení.

**Postup:** Ze všech surovin vypracujeme těsto, které necháme chvíli v chladu odpočinout. Plníme do formiček (není třeba vymazávat), upečeme a horké obalujeme v moučkovém cukru. **Dobrou chuť!**

## SENIORI SBÍRAJÍ VRŠKY

V jednom z posledních zpravodajů pečovatelské služby jsem psala o tom, jak je pro seniory důležitý dostatečný přísun tekutin. Pár dní na to, se začaly na stolečku před mou kanceláří objevovat vršky od PET lahví. Vršky jsem schovala, ale ob den tam byly zase. Měla jsem radost z toho, že senioři vzali moji výzvu za svou a pečlivě dodržují pitný režim. Ovšem způsob, jakým mi to dávali najevo, byl opravdu netradiční. Začala jsem pátrat po tom, zda jsou mé domněnky správné. Překvapení samozřejmě následovalo.

Senioři se totiž pustili do dobročinné akce. Začali sbírat vršky od PET lahví, aby je mohli následně směnit za speciální zdravotní pomůcky a potřeby pro zdravotně postiženou Michalku Láníkovou. Víčka dávali na stoleček proto, že si je tam měla vyzvedávat paní, co akci zařizuje. Víčka sbírali oni, jejich příbuzní i známí. Protože jsem víčka samozřejmě shromažďovala v kanceláři, všechny jsem je následně předala do těch správných rukou. A teď už sbírám i já.

Pokud by někdo z čtenářů měl zájem se do akce zapojit, může nám víčka také přinést „na stoleček“. Je umístěný v Domě s pečovatelskou službou na Nábřeží (vedle školy), boční vchod od parkoviště a stoleček je přede dveřmi do kanceláře pečovatelské služby. Nebo je také může předat své pečovatelce. A do třetice můžete vršky odnést do Decentu. Vršky můžete vložit do pytle umístěném na chodbě v levém vchodu do budovy. Akce trvá do konce dubna 2013.

Díky všem, co jim není lhostejná pomoc ostatním.

Anna Pecháčková

**Sbírejte prosím vršky pouze od PET lahví z potravin  
(minerálky, vody, mléko, sirup, ...) Děkujeme!!**

**Odpovědi k hádankám „O kterou písničku se jedná“ z předposlední strany**

1. Hory, doly černý les; 2. Chodíme, chodíme; 3. Když jsem šel z Hradišťa; 4. Ej, padá, padá rosička; 5. Ó, řebíčku zahradnický; 6. Tota Hel'pa; 7. Teče voda, teče; 8. Černé oči, jděte spát; 9. Tráva neroste; 10. Ej, od Bucholova; 11. Horo, horo, vysoká jsi; 12. Já jsem malý mysliveček; 13. Okolo Třeboně; 14. Široký, hluboký.

## JAK PROCVIČIT TĚLO

Při cvičení starších osob musíme brát ohled především na jejich zdravotní stav. V tomto věku ztrácí cévy svoji pružnost a může dojít k problémům oběhového systému. Proto není vhodné cvičení hlavou dolů a cvičení s velkými váhami. Nedoporučují se ani výrazné změny poloh (leh - stoj), záklony hlavy při kterých může dojít ke ztrátě orientace a s tím souvisejícím zranění. Extrémní rozsahy a švihové pohyby také nepatří k doporučeným, vlivem postupné ztráty elasticity vazivové tkáně. Nicméně pravidelný a důkladný strečink je pro tuto skupinu velkým přínosem a s jeho pomocí nemusí docházet i ve vyšším věku k výraznému zkrácení rozsahu pohybu. Co je ovšem velmi důležité, je dbát na důkladnou regeneraci po cvičení a nepřetěžovat organismus. Samozřejmě jako pro každou jinou skupinu i v tomto případě platí, že každý jsme jiný a máme rozdílnou zdatnost a genetické předpoklady.

<http://www.zdravijakovasen.cz/cviceni-pro-seniory>

Když se ráno probudíte, svaly jsou často ztuhlé a metabolismus, jehož chod byl v noci zpomalen, se pomaleji rozbíhá. Chceme-li zvolna reaktivovat tělo, můžeme provádět následující protahovací cvičení.

1. Udělejte kočku a protáhněte se.
2. Lehněte si na záda, pokrčte nohy a chyťte se za kolena. Zhluboka vydechněte a vraťte se do původní polohy. Nadechněte se začněte znovu.
3. Lehněte si na záda, ruce podél těla a šlapejte na kole a při každém šlápnutí vydechněte.
4. Lehněte si na záda, upažte, paty přisuňte až k hýždím a roztahujte nohy a kolena co nejdál od sebe na obě strany.
5. Sedněte si na kraj postele, spojte obě ruce dlaněmi vzhůru. Předpažte, potom ruce zvedněte co možná nejvýš nad hlavu, nakloňte je napravo, nalevo, dopředu, dozadu. V každé poloze je držte deset sekund. Tříkrát zopakujte celou sestavu.

6

.

S

e

d

n